



## ANMELDUNG

Angela Wolber  
Telefon 0711 / 70 03 - 34 3  
Telefax 0711 / 70 03 - 7 34 3  
chancengleichheit@filderstadt.de

**Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist kostenfrei.**

Die Veranstaltungsreihe mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart, Region Stuttgart wird mit Mitteln des Ministeriums für Wirtschaft, Arbeit und Wohnungsbau Baden-Württemberg gefördert.

## KONTAKT

Stadtverwaltung Filderstadt  
Referat für Chancengleichheit,  
Teilhabe und Gesundheit

Dr. Susanne Omran  
Martinstraße 5  
70794 Filderstadt

Tel. 0711 / 70 03 - 34 3  
Fax 0711 / 70 03 - 73 43  
chancengleichheit@filderstadt.de  
www.filderstadt.de



In Kooperation mit



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR WIRTSCHAFT, ARBEIT UND WOHNUNGSBAU

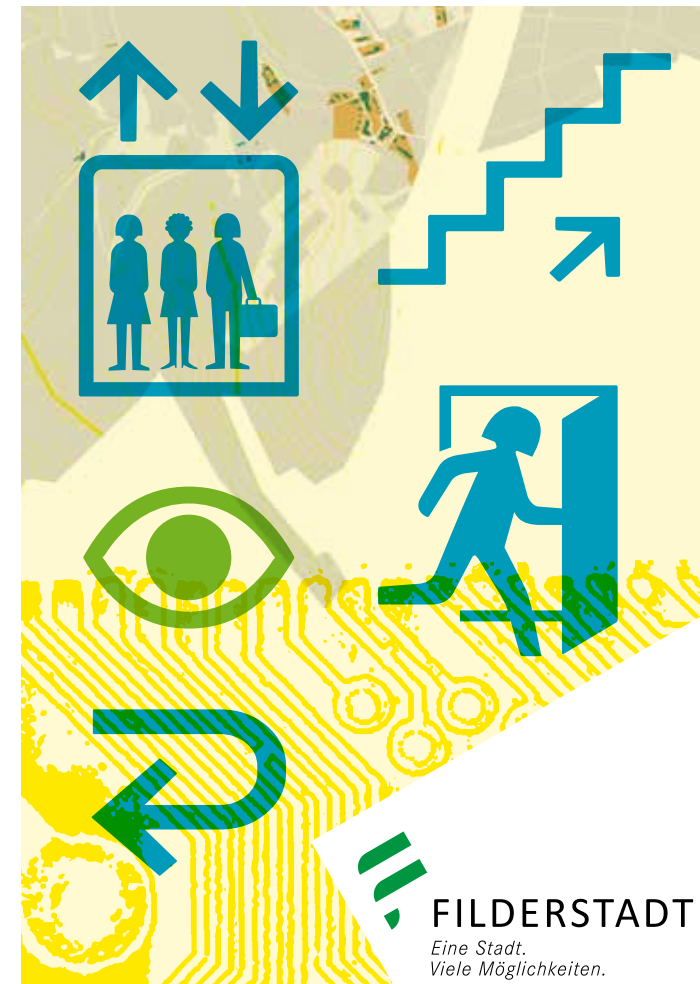
Berufliche Förderung  
von Frauen e.V.

**BeFF**

frau und beruf  
Kontaktstelle  
Stuttgart - Region Stuttgart

REFERAT FÜR CHANCENGLEICHHEIT,  
TEILHABE UND GESUNDHEIT

## Frau und Beruf – neu – Seminarreihe digital



**FILDERSTADT**  
Eine Stadt.  
Viele Möglichkeiten.



Montag, 8. März 2021 von 16 – 19 Uhr

## Voll Vernetzt:

**Soziale Netzwerke beruflich nutzen** (8-12 Teilnehmende)

Bei beruflichen Fragestellungen und Themen wie z. B. im Bewerbungsprozess oder bei der Selbstständigkeit sind die Sozialen Medien und Online-Netzwerke/-Plattformen hilfreiche Werkzeuge. Mit ihnen können wir Reichweite erzeugen und Schneeball-Effekte nutzen.

Verschaffen Sie sich einen Überblick über den bunten Strauß der Möglichkeiten und pflücken Sie die für Sie relevanten und zielführenden Medien heraus.

### Inhalte

Überblick über die verschiedenen Kanäle wie z.B. Facebook, Instagram, Xing, LinkedIn

Welche Werkzeuge machen für mich persönlich Sinn?

Fettnäpfchen vermeiden

Kennenlernen ergänzender Funktionen der virtuellen Kanäle  
Entwickeln individueller Schritte für die Online-Sichtbarkeit

Im Rahmen des Internationalen Frauentags

### Begrüßung

Dr. Susanne Omran, Referat für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit der Stadt Filderstadt  
Inge Zimmermann, BeFF-Kontaktstelle Frau und Beruf



#### Referentin

Silke Rommel, Betriebswirtin (VWA), Marketing- und PR-Beraterin, Netzwerkerin

Anmeldung erforderlich

Donnerstag, 1. Juli 2021 von 18 – 20 Uhr

## Emotionale Intelligenz

**Was ist das? Wie kann ich sie nutzen?** (10-15 Teilnehmende)

Ärgerlich werden ist einfach, klug zu reagieren schwieriger. Lernen Sie das Set an Fähigkeiten für Emotionale Intelligenz kennen. Kreieren Sie Ihr eigenes Rezept und machen Sie sich damit Ihren Arbeitsalltag leichter. In diesem Onlineseminar lernen Sie, warum das Managen von Emotionen im Leben wichtig ist.

Emotionale Intelligenz ist ein Set an Fähigkeiten, das mit Übung erlernt und verfeinert werden kann.

**V + R = E** Sie lernen, wie Sie diese emotionale Gleichung einfach von hinten angehen und damit verblüffende Ergebnisse erzielen.

Sie lernen das Gedankenmodell von Dr. Steven Peters kennen, das uns hilft, unsere Emotionen zu verstehen, negative Reaktionen zu minimieren und positive zu verstärken.

### Begrüßung

Inge Zimmermann, Leiterin der BeFF-Kontaktstelle Frau und Beruf  
Dr. Susanne Omran, Leiterin des Referats für Chancengleichheit, Teilhabe und Gesundheit



#### Referentin

Manuela Reik, Dipl.-Betriebswirtin (FH)/MBA mit Erfahrung als Führungskraft in internationalen Konzernen, Beraterin, Business Coach und Trainerin

Anmeldung erforderlich

Freitag, 15. Oktober 2021 zwischen 9 und 13 Uhr

## Sprechstunde für Frauen

**Persönliche Beratung zur beruflichen Orientierung und Weiterentwicklung**

Stellen Sie Ihre persönlichen Fragen rund um das Thema Beruf!

- Zum Wiedereinstieg in die Erwerbstätigkeit
- Zur Berufsweg- und Karriereplanung
- Zu Weiterbildung und Qualifizierung
- Zu Entwicklungen und Trends auf dem Arbeitsmarkt
- Zum beruflichen Ein- und Umstieg

In einem Beratungsgespräch können Sie Ihre persönlichen Fragen zur beruflichen Orientierung und Berufswegplanung stellen. Ausgehend von Ihrem bisherigen Berufsweg und Ihrer aktuellen beruflichen Situation, reflektiere ich mit Ihnen Ihre beruflichen Wünsche und Ziele.

Sie werden beim Ausloten Ihrer beruflichen Möglichkeiten und bei der Planung Ihrer nächsten beruflichen Schritte unterstützt.

Im Rahmen der Frauenwirtschaftstage



#### Referentin

Inge Zimmermann, Leiterin der BeFF-Kontaktstelle Frau und Beruf Stuttgart, Diplom-Pädagogin, European Business Coach

Anmeldung erforderlich

